

“結愛” ~ゆい~

『今月の豆知識』

今月からは災害に対する備えについての豆知識です。近年、各地で様々な災害が生じており、皆様の災害への備えに対する意識も高くなっていると思います。今回は最低限用意しておいた方が良い物をご紹介します。

○備蓄品

災害復旧までの数日間を自足できるように準備します。災害後に取りに行けるように倉庫、車庫などに分けて用意し、二次持ち出し品として大きめの旅行用バッグやスーツケースに詰めておくと持ち出しやすいです。

- ・飲料水：1日1人3ℓ程度を3日分は用意しましょう。(例：4人家族⇒4人×3ℓを3日分=36ℓ)
- ・食料：3日分の非常食(ご飯、ビスケット、レトルト食品、チョコレート、乾パン、缶詰等)
- ※食料は「ローリングストック」が推奨されています。非常食の消費期限切れを予防するために普段からレトルト食品や缶詰など保存のきく食品を少し多めに買い置きしておき、順次消費していくことで保存食の入れ替えと鮮度の維持を図りましょう。
- ・給水用ポリタンク：水道水を貯めておくことで災害時に生活用水(トイレや手洗い等)として使えます。
- ・その他：ティッシュ、ウェットティッシュ、ラップ、紙皿、紙コップ、割り箸、簡易トイレ、ビニール袋、ロープ、ランタン、救急箱、電池等

★次回は1次持ち出し品についてです。

※高齢者や女性、幼児等、個々に異なる物が必要となる為、生活の中で何が必要か確認し用意しましょう。

『通所リハビリテーション』

11月11日～11月29日まで希望された利用者様と石和のアピタへお買いものツアーに行きました。普段お買い物に行く機会が少ない方も多いため、色々な商品を見て回ったりお茶をしたりと、楽しい時間を過ごしていただくことが出来たと思います。



★12月はクリスマスパーティを予定しています!

『食事と栄養について』

先月に引き続き低栄養の原因について紹介します。

原因②咀嚼や嚥下など口腔機能の低下、活動量の低下

食べ物を噛む(咀嚼)、飲み込む(嚥下)の一連の動きには口腔内やのどの周りの筋肉を動かしています。その筋力が低下することで、野菜やお肉等の硬い物や食物繊維の多い食材は控えるようになります。その結果、柔らかい食材やお粥、ペースト状の食事が中心となり、身体に必要なエネルギーやたんぱく質が不足します。また、活動量が低下することで便秘傾向になったり、空腹感が起きにくくなるため、食欲が低下します。

原因③味覚や嗅覚の低下

味覚には甘味、塩味、酸味、苦味、旨味の5種類の基本の味があり、舌の味を感知するセンサーによって脳に伝えられています。加齢によりこのセンサーが鈍くなる事で味覚が変化し、濃い味を好むようになり、好物だったものが美味しく感じられず食欲の低下につながる事があります。嗅覚からもどのような食べ物なのか、腐敗してはいないかなど様々な情報を脳へ伝達しています。これらの要因により食欲が低下し、低栄養を引き起こすことがあります。★次回は低栄養の予防についてです。